# ARTHROSE ET CUISSON DES ALIMENTS

La cuisson de vos aliments génère une formation toxique que l'on nomme aujourd'hui des glycotoxines.

Il existe des centaines de glycotoxines toutes avec des noms très bizarres. Actuellement, deux glycotoxines sont analysées par les scientifiques pour leur toxicité sur les cellules humaines : l'acrylamide et le carboxymethyllysine.

L'acrylamide, un produit extrêmement cancérigène, se retrouve particulièrement dans les croustilles (chips), les frites et le pain de blé.

**Premièrement :**

Les glycotoxines dangereuses se développent lors de la cuisson à plus de 120 degrés Celsius.

**Deuxièmement :**

Certains aliments génèrent beaucoup plus de glycotoxines que d'autres. La céréale qui développe le moins d'acrylamide est le riz et celle qui en développe le plus est le blé. La pomme de terre est l'aliment qui développe le plus de glycotoxines quand elle est cuite à plus de 120 degrés, mais bouillie à 100 degrés, elle en développe 0 % !

**Troisièmement :**

Plus nous vieillissons moins notre corps est en mesure d'éliminer les glycotoxines. Surtout après 40 ans.

**Quatrièmement :**

Les glycotoxines provoquent donc de l'encrassage cellulaire et selon votre génétique cela peut vous causer de petites ou de grandes maladies.

Voici certaines maladies provoquées par l'encrassage cellulaire :

Arthrose, eczéma, arthrite rhumatoïde, psoriasis, ostéoporose, diabète type 2, colite, acné, tendinite, migraine, fibromyalgie, gastrite, sclérose en plaques, maladie de Crohn, asthme, allergie, cancer ...

Donc, l'idéal est de faire attention à la cuisson. Utilisez le plus possible la mijoteuse et pensez à manger vos poissons et viandes en Tartare.

**Les différents modes de cuisson des aliments (viandes, poissons, légumes, céréales)**

Le régime hypotoxique demande que les protéines d'origine animale (viandes, produits laitiers, œufs, etc.) soient cuites à moins de 110°C pour éviter la formation excessive de glycotoxines.

Les viandes à favoriser sont les viandes blanches (poulet, dinde, lapin, porc). Le veau est une viande rouge mais au point de vue santé on la considère comme une viande blanche.

Le canard, en raison de la qualité de son gras, est acceptable également avec modération. On doit tenter de limiter sa consommation de viandes rouges à une fois par 2 ou 3 semaines. Si vous souffrez d'hypertension artérielle ou autres problèmes cardiaques, la viande rouge est déconseillée.

Les poissons et les fruits de mer sont acceptés, les poissons sont particulièrement favorisés sauf en cas d'intolérance personnelle ou d'allergie.

Éviter autant que possible de faire griller les viandes et les poissons car ce genre de cuisson entraîne une forte augmentation de la production de glycotoxines. La cuisson des viandes en papillotes est moins dommageable que directement sur le barbecue mais la température élevée favorise le développement de glycotoxines. Badigeonner la viande avec du vinaigre de vin par exemple permet de diminuer la production de glycotoxines.

Les viandes cuites dans le liquide et/ou dans la mijoteuse respectent le régime. On peut également réduire la température du four et cuire plus longtemps. Utiliser un thermomètre à viande est une bonne idée.

Si on fait cuire des protéines animales dans une poêle, il est recommandé de cuire sur un feu très doux (en fait, il ne faut pas que le contenu grésille) car lorsqu'il n'y a pas de liquide dans la poêle, il est impossible d'utiliser un thermomètre. Le contrôle de la température est facilité lorsqu'il y a un liquide dans la poêle.

Les viandes d'animaux sauvages sont généralement beaucoup moins grasses et de meilleure qualité que les viandes provenant d'animaux nourris industriellement. Toutefois, attention à la cuisson car il y a toujours la possibilité de la présence de parasites si ces viandes ne sont pas inspectées.

Les céréales de blé et apparentées développent également à température élevée de grandes quantités de glycotoxines dont principalement la variété appelée acrylamide particulièrement nocive pour la santé. Lorsque l'on prépare des crêpes avec les farines acceptées dans le régime hypotoxique, celles-ci contiennent pas ou peu d'acides aminés « asparagine » (libres) donc il n'y a pas de danger d'entraîner la production d'acrylamide lorsqu'on les cuit. Par contre, il est préférable que la température utilisée ne brûle pas le corps gras qui sert à la cuisson dans la poêle, car s'il y a présence de fumée, il y a production de substances toxiques. L'huile d'olive vierge et l'huile de pépins de raisin résisteraient à des températures de 216°c, donc cuire sous cette température.

Les légumes, les fruits et les légumineuses ne sont pas sujets à développer de grandes quantités de glycotoxines. Il est toutefois recommandé de cuire le moins possible à température élevée les fruits et les légumes afin de leur conserver le plus de vitamines et de sels minéraux. C'est la raison pour laquelle il est préférable de les faire cuire à la vapeur douce mais si désiré on peut faire cuire les légumes au four. Les papillotes de légumes sont acceptables. Les pommes de terre cuites dans de l'eau sont conformes au régime puisque le point d'ébullition ne dépasse pas 100 degrés C. Par contre, les frites et les croustilles cuites à plus de 230°c (particulièrement en friture) sont à proscrire car les pommes de terre contiennent des quantités d'asparagine qui peuvent être très élevées et entraînent lorsque cuites à température élevée en présence d'amidon, la formation de grandes quantités d'acrylamide, une glycotoxine particulièrement toxique à la longue.

Les frites maison cuites au four et badigeonnées d'huile d'olive, cuites à moins de 230 degrés F sont acceptables. Les frites et les croustilles cuites à haute température (friture) sont à proscrire en raison du développement d'acrylamide, une des glycotoxines les plus nocives.

Les légumes et les fruits ne sont pas sujets à développer de grandes quantités de glycotoxines. Toutefois, on recommande de cuire le moins possible à température élevée les fruits et les légumes pour conserver le plus de vitamines et de sels minéraux. C'est la raison pour laquelle il est préférable de les faire cuire à la vapeur mais si désiré on peut faire cuire les légumes au four. Les papillotes de légumes sont acceptables.

La cuisson des viandes en papillotes est moins dommageable que directement sur le barbecue mais la température élevée favorise le développement de glycotoxines. Badigeonner la viande avec du vinaigre de vin par exemple permet de diminuer la production de glycotoxines.

Les viandes cuites dans le liquide et/ou dans la mijoteuse respectent le régime. On peut également réduire la température du four et cuire plus longtemps. Utiliser un thermomètre à viande est une bonne idée.

Les viandes sauvages sont généralement beaucoup moins grasses et plus santé que les viandes provenant d'animaux nourris selon le mode industriel. Toutefois, attention à la cuisson car il y a toujours la possibilité de la présence de parasites si ces viandes ne sont pas inspectées.

Le Dr Seignalet conseille la cuisson à la vapeur douce ce qui ne correspond pas à la cuisson au presto (autocuiseur) car il s'agit de vapeur sous pression. Par contre, personnellement, je ne vois pas de problème en ce qui concerne la cuisson des légumes. D'autre part, j'ai discuté de ce mode de cuisson pour les viandes avec un ingénieur intéressé au domaine. Il ressort de cette conversation que:

Les autocuiseurs ont pour but de réduire le temps de cuisson des aliments cuits à la vapeur ou à l'eau bouillante. Il est bien connu qu'à la pression normale, l'eau bout à 100°c. Lorsque l'eau est exposée à une pression supérieure à la pression normale, son point d'ébullition augmente. Ainsi, à 15 psi au-dessus de la pression normale (ce qui semble être le cas de la plupart des « Presto »), l'eau va bouillir à 120 degrés, ce qui diminuera le temps de cuisson.
Par contre, comme il est important de ne pas excéder 110 degrés comme température de cuisson (génération de glycotoxines), la cuisson avec un tel instrument serait à éviter si on veut se conformer au régime Seignalet. Pour profiter des avantages de l'autocuiseur sans générer d'excès de glycotoxines, il faudrait un autocuiseur à pression réglable, qui opèrerait à une pression maximale de 6 psi au-dessus de la pression normale (la température de cuisson sera alors de 110 degrés).

La cuisson du quinoa, millet et riz s'effectue dans de l'eau. Pour la quantité d'eau, vous devez suivre le mode d'emploi indiqué sur l'emballage de chacun de ces produits. En effet, selon la sorte de riz par exemple, le temps de cuisson peut varier énormément. Par contre, la cuisson du quinoa est généralement de 15 minutes, plus un repos de 5 minutes avant de lever le couvercle, feu fermé. Vous n'avez pas à vous tracasser au sujet de la température de cuisson, car ces céréales ou « pseudo céréales » sont cuites dans l'eau, donc le point d'ébullition atteint un maximum de 100 degrés C. De plus, ces aliments ne développent pas ou très peu de glycotoxines.

Désolé, mais il faut éviter le BBQ !

Il est vraiment compliqué de manger "santé". C'est pour cela qu'il devient vraiment urgent d'avoir une chaine de restaurants "santé" sans produits laitiers et sans aliments trop cuits, remplis de glycotoxines !